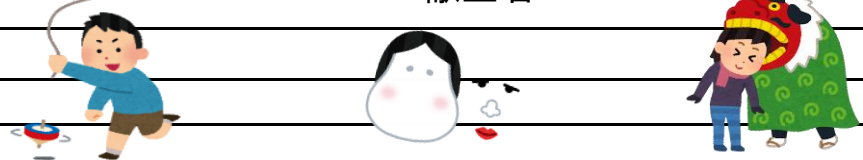


がつよていこんだてひょう
1月予定献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります					2024年1月		聖隷こども園桜ヶ丘		幼児		乳児	
日 付	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名		おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
					乳児・午前	乳幼児・午後						
1	すい	ねんしきゆうか 年始休暇 ↓					-	-	-	-	-	-
2	もく						-	-	-	-	-	-
3	金						-	-	-	-	-	-
4	ど	とくべつほいく 特別保育	ツナピラフ パイン缶	チーズ とうにゅう 豆乳	わかめスープ	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	471	11.8	383	9.7	
6	げつ	ほいくはじ 保育始め	ごはん みそ汁(玉ねぎ・南瓜)	あつあ 厚揚げのソースマヨ焼き みかん	ひじき煮 お茶	お茶 ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい マカロニきなこ	609	19.2	473	15.7	
7	か	火	とうにゅう 豆乳パン	さかな 魚のパン粉焼き	スパゲティサラダ	お茶	お茶	513	13.0	421	11.2	
8	すい		コンソメスープ	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	お茶 七草がゆ	22.2	1.7	17.6	1.4	
9	もく		ごはん すまし汁(大根・わかめ)	ぶたにく 豚肉のみそ焼き パイン缶	ほうれん草サラダ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	511	10.8	376	10.0	
10	きん	もちつき	ごぎつねうどん オレンジ	む 蒸し南瓜 お茶	こんぶあ 昆布和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	505	10.5	445	10.6	
11	ど	土	ごはん みそ汁(青菜・油あげ)	ちゅうかうたまごや 中華風卵焼き りんご	ごもく きんぴら ◎五目金平 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	525	13.8	501	14.8	
12	すい		パン2種 ヨーグルト	トマトシチュー フルーツ	お茶	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	459	11.9	418	10.6	
13	げつ		せいじん ひ 成人の日					-	-	-	-	
14	か	火	しよく 食パン	ポークチャップ	ブロッコリー	とうにゅう 豆乳	お茶	520	14.2	498	17.0	
15	すい		かぼちゃ 南瓜のスープ	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	クラッカー	おにぎり	20.2	0.8	19.2	0.9	
16	もく		ごはん みそ汁(大根・えのき)	にざかな 煮魚 りんご	◎ごぼうのマリネ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	639	22.6	510	19.8	
17	きん		とりにゅうか 鶏中華そば	ツナ和え	トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	531	16.0	444	14.7	
18	ど		パイン缶	お茶		ヨーグルト	ジャムサンド	21.3	2.0	19.0	1.6	
19	すい		かてめし すまし汁(青菜・ねぎ)	鶏肉の生姜焼き オレンジ	みそポテト お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	611	13.4	486	10.5	
20	もく	土	や 焼きそば	ちゅうか 中華スープ		お茶	お茶	424	10.9	390	9.7	
21	げつ		ゼリー	フルーツ	お茶	お菓子	お菓子	11.5	1.7	9.9	1.3	
22	すい		ごはん すまし汁(白菜・麩)	とりにく てりや 鶏肉の照焼き オレンジ	あつあ 厚揚げと大根の煮物 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	546	17.8	425	15.6	
23	か	火	とうにゅう 豆乳ロール	ベイクドポテト	ブロッコリー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	626	24.3	509	19.9	
24	もく		しやけ あおな 鮭と青菜のシチュー	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	ツナみそ焼きおにぎり	26.8	1.6	21.7	1.2	
25	すい		ごはん じゃが芋と根菜のみそ汁	とりにく 鶏肉のレモンしょうゆ焼き パイン缶	キャロットサラダ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	544	12.4	454	12.2	
26	もく	土	わふう 和風スパゲティ	かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮	トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	560	21.2	495	19.5	
27	げつ		はくさい 白菜のスープ	りんご	とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	ポテトピザ	26.6	2.0	24.2	1.7	
28	すい		ごはん あすかじる 飛鳥汁	てづく 手作りさつま揚げ みかん	なないろ 七色おあえ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	540	14.1	449	12.3	
29	もく	火	おにぎり フルーツ	とんじる 豚汁 とうにゅう 豆乳		お茶	お茶	464	9.0	390	8.5	
30	すい		ごはん みそ汁(豆腐・青菜)	とりにく のりや 鶏肉の海苔焼き メロン	はくさい 白菜のゆかり和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	492	10.5	393	10.5	
31	ど		しよく 食パン	ハンバーグ	あおな 青菜のソテー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	641	23.5	516	20.3	
32	か	土	かぶのスープ	みかん	ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	ごまおはぎ	27.3	1.2	21.9	1.0	
33	すい		ごはん なつとうじる 納豆汁	さかな 魚のごま焼き パイン缶	さつま芋サラダ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	635	22.0	523	17.9	
34	もく		ふゆやさい 冬野菜カレーうどん	◎はりはりサラダ	ブロッコリー	バナナ	ふ 麩ラスク	25.5	1.2	20.4	0.9	
35	きん	たんじょうかい 誕生会	りんご	とうにゅう 豆乳		お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	613	24.7	534	22.2	
36	すい	火	たの お楽しみメニュー		とうにゅう 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	731	17.6	609	17.8	
37	もく				クラッカー	؟؟？		20.7	2.2	18.5	1.8	
38	ど											

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

◇お料理で全国制覇◇

今月の埼玉県は、ノスタルジックな街並みが残る「小江戸」川越と秩父連峰に囲まれた自然美あふれる秩父など、歴史と豊かな自然を楽しむことのできる魅力あふれるところです。農業も盛んで、献立にも使用する長ねぎや小松菜をはじめ、里芋やブロッコリー、小麦など様々な物を作っています。献立の「かてめし」は味付けをして煮た野菜を加えた混ぜ込みご飯で、地域によって酢飯にしたり、茶飯にしたりと様々です。「みそポテト」は衣をつけて揚げたじゃが芋にみそだれをかけた料理です。

♪ さいたまうまいもののうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*
さいたまには うまいもんが へーしあるんだべ かてめし みそばと
さいたまには おいしいおやつが へーしあるんだべ そうかせんべい ごかぼう

